Esperantista Vegetarano

1
1989

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 1/1989 (61)
Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908
(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek
Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek
Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj -Reprezentantoj de TEVA (sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Oľga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Karaj Geamikoj,

mi jam eĉ ne scias, kie kaj kiel komenci, - tiom longe mi ne skribis por tiu ĉi rubriko mian leteron... Sed multaj el-inter vi jam scias el miaj privataj leteroj la kialojn, pro kiuj ne povis ĝustatempe aperi nia kara Esperantista Vegetarano, - ŝatata de multaj, kiel pri tio atestis la oftaj leteroj, kiuj venadis kun demandoj pri la kialoj de la neaperado... Kiuj ankoraŭ ne ricevis tiujn informojn, mi diru ĉi tie, ke la kaŭzo estis granda aŭto-akcidento de nia redaktoro, lia longa nelaborkapablo, poste grava difektiĝo de la kompostilo kaj finfine manko de papero en la presejo... Bonŝance la obstakloj (espereble) finiĝis, same la perturboj, kaj espereble ekde nun nia kara kaj ŝatata bulteno povos aperadi regule.



Multaj aferoj, pri kiuj mi volis vin informi, fariĝis intertempe neaktualaj. Mi menciu do nur tiujn, kiuj estas gravaj: multaj ne kontribuis per siaj mondonacoj al la eldona konto de nia bulteno. Certe pro tio, ĉar ĝi ne aperadis. Ni petas tiujn, ke ili afable urĝe renovigu sian subtenadon, ja la kaso petas tian helpon. En iuj landoj estas ŝanĝoj en la funkcioj de la Landa Reprezentanto, bonvolu tion konsideri. En Hungario s-ro Springer pro gravaj kialoj ne plu povas plenumi tiun funkcion, kaj mi bonvenigas la novan tiean LRon, D-rinon Mária Papp. En Germana Dem. Respubliko - bedaŭrinde - forpasis nia kara amiko, s-ano Würker. Ni rememoru lin estimplene, lia agado estis akurata kaj modela. Verŝajne same modele daŭrigos ĝin lia nepino, kies adreson vi trovas en la nomaro de la Landaj Perantoj-Reprezentantoj sur la lasta paĝo. Ĉi-tie mi rememenciu kortuŝigan aferon: tragike forpasis nia bona amiko, s-ano Vašek (la pli juna). En liaj postlasaĵoj oni trovis testamenton, laŭ kiu li indikis apartan mondonacon por la eldona konto de TEVA. - Ni kun danko rememoru lin!

Mi volas peti vin: viajn mondonacojn ne sendu al diversaj aliaj lokoj, personoj, organizaĵoj, sed rekte al via Landa Peranto—Reprezentanto; nur se tiu ankoraŭ ne ekzistas en via lando, kaj se vi mem ne povas akcepti tiun honoran funkcion, sendu la monon rekte al la kasisto de TEVA, ĉar per alia maniero vi povas komplikigi nian laboron, povas okazi misfaroj kaj ev. superflua korespondado.

Ni esprimas ĉi tie nian gratulon kaj bonvenigas niajn novajn LRojn kaj deziras al ili fruktodonan, bonrezultan agadon, samtempe sincere dankante al la antaŭaj.

Fine sinceran dankon al ĉiuj, kiuj afable gratulis al mi okaze de mia 80-jariĝo!

Ernesto Váňa

****

PROF. D-RO ARE WAERLAND:

FORTO DE LA PENSADO

****

Pri D-ro Are Waerland oni ne bezonas multe paroli. Li skribis librojn kaj artikolojn, en kiuj li skribis pri science pruvitaj faktoj, sed tamen per vortoj facilaj, al popolo kompreneblaj. Li montris novan vivmanieron. Nun oni ĉie bone konas la Waerland-movadon kun sia eldonejo, kiu liveras literaturon je popolaj prezoj. Ĝi afable disponigis al ni libreton, el kiu ni ĉerpis la ĉisuban artikolon.

Jam la antikva greka filozofo Platono ekkonis en la ideo, en la krea pensado originon de ĉiuj eltrovoj, de ĉio, kio vivas, kio ekzistas. Tiam Grekoj kutimis ornami siajn stratojn per bele ĉizitaj kaj skulptitaj statuoj kaj la ĉirkaŭirantaj homoj, rigardante kaj admirante ilin, fariĝis ankaŭ belaj. Sed poste, kiam oni ĉesis kulturi belajn kaj fortajn pensojn en la popolo, malaperis la greka regno kaj ĝis nun ne aperis pli bela kaj pli harmonia popolo.

Nun la novtempa psikologio konfirmas tion, kion oni sciis jam en la antikvaj tempoj: la pensoj estas la plej forta potenco en la vivo. Ĉiu nia movo, ĉiu paŝo unue fulmrapide aperas en nia penso. Inĝeniero unue havas maŝinon en sia fantazio, poste konstruas ĝin.

Niaj pensoj iĝas nia sorto. Estas nia devo esti ĝojaj. Sed ĝoja povas esti nur tiu kiu havas bonajn kaj ĝojajn pensojn. Ĉe vegetaranoj tia pensado estas kutima, ĉar ili estas sen konsciencriproĉoj pri mortigado de bestoj. Sed pri la efiko de la pensado povas atesti jenaj ekzemploj:

Unu kamparano eksentis doloron en la dekstra flanko de la korpo. Li komencis studi fakan kuracistan libron, kie li trovis malsanon, kiu taŭgis por lia stato. Post plua studado li trovis duan malsanon kaj poste eĉ la trian. Li tuj enlitiĝis kaj konstatis ke li jam ne povos longe vivi. Liaj familianoj vokis kuraciston, kiu serioze trarigardis la kompatindan kamparanon kaj konstatis, ke li estas tute sana, nur unu muskolo estas trostreĉita kaj iom doloras. La kamparano tion eĉ ne volis kredi. Iom da kuracpomado forigis la muskoldoloron. Li ekdormis kaj poste foriris arbaren por haki lignon kaj cerbumi pri siaj iluzioj.

Se vi volas esti sana kaj forta, imagu konstante, ke vi estas tia. Pensu pri sano, bono, forto, kaj vi iĝos sana, bona, forta, ĉar ni iĝas tiaj, kiajn pensojn ni havas.

Unu kamparanino senĉese plendis pri sia malsaneco, kuŝis en la lito kaj asertis, ke ŝi estas malforta. Foje la infanoj vokis ŝin, ke en legomĝardeno troviĝas porkoj, kiuj detruas la legomojn. La kamparanino rapide leviĝis, helpe de bastono kaj ŝtonoj forpelis la porkojn el la ĝardeno, revenis en la ĉambron kaj subite ekpensis, ke ŝi ja estas malforta, ke ŝi ne povas moviĝi kaj tuj svenis.

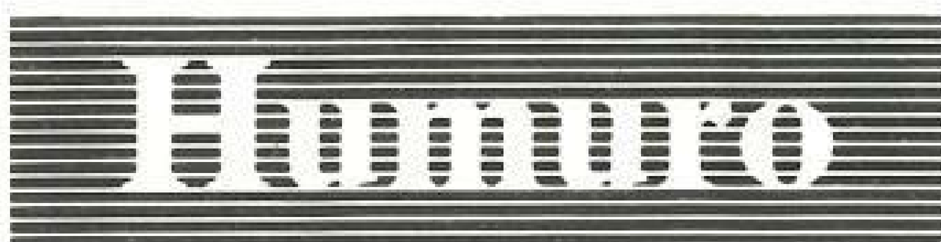
Alia dommastrino, ankaŭ senĉese kuŝanta enlite plendis pri sia malsano. Subite mortis ŝia edzo kaj ŝi devis leviĝi kaj prizorgi la infanojn kaj la mastrumadon, por ne morti pro malsato. De tiu tempo ŝi estas sana kaj kapabla labori.

Ĝoja penso varmigas, malĝoja penso bremsas la sangocirkuladon. La bonhumoro regas niajn sanfunkciojn.

Estu fidela al fekundaj, bonaj pensoj, kaj ili morgaŭ donacos al vi pensojn novajn kaj utilajn.

(Tradukis: S-ek)





En vendejo

- Mi deziras kalsoneton.
- Sinjoro, vi estas en vendejo por vegetaranoj!
- Ja mi estas vegetarano!

Fiŝkaptisto

- Mi kaptis fiŝon kiel mia brako...
- Ne mensogu, tiel malpuraj fiŝoj ne ekzistas...

Konscienco

Iu homoj havas puran konsciencon nur dank' al sklerozo...

Avo kaj nepo:

- Malŝaltu la radion, Peĉjo, tiu virino terure kriaĉas...
- Avĉjo, tio ja estas opero!
- Opero? Do lasu ĝin. Ankaŭ mi ja tiel kriaĉis, kiam mi estis operaciata...

En juĝejo

- Ĉu vi scias, kion vi povas ricevi pro falsa atesto?
- Oni promesis aŭton...

En lernejo:

- Ĉu vintre kreskas pomoj?
- Ne, nur iliaj prezoj.

Bonŝanculo

- Mi gajnis milionon en loterio.
- Ĉu? Kaj kion diris via edzino?
- Ŝi mutiĝis pro ĝojo...
- Ho, tiom da bonŝancoj samtempe!

Lerta hundo

- Najbaro, via hundo postkuras iun homon sur biciklo...
- Ĝi do ne estas nia hundo; la nia ja ne scias bicikli.

Longviveco

Ĉu vi scias, kial virinoj atingas pli altan aĝon ol viroj?
- Ĉar ili ne havas edzinojn!





EN KRUD-VEGETARANA RESTORACIO

SAED AHMAD FARANI, PAKISTANO

Irante al Varsovio por partopreni la 72-an Universalan Kongreson de Esperanto mi estis invitita al Teherano (Irano), kie mi pasigis du semajnojn ĉe la fama gvidanto de la Irana E-movado, D-ro M.H. Saheb-Zamani kaj lia afabla edzino, s-ino Ĵila S. Saheb-Zamani. Dum mia restado mi estis ĉiutage invitita al iu hejmo de esperantistoj, kiuj, eksciinte ke mi estas vegetarano, preparis por mi tre bongustajn vegetarajn manĝaĵojn. Irana kuir-maniero estas simila al la pakistana, kvankam en Pakistano oni manĝas pli akrajn manĝaĵojn, precipe ruĝajn paprikojn.

Iutage s-ro Ĥerĥah, irana ĵurnalisto kaj studento de D-ro Zamani invitis min al konata irana esperantista verkisto, s-ro Karammudin. Ni ĉiuj iris poste triope al vegetarana restoracio, kie oni povis manĝi nur nekuiritajn manĝaĵojn. Dum ni tie sidis kaj manĝis, subite ekregis en la restoracio silento kaj unu maljunulo ekstaris kaj ekparolis: "Geamikoj! Vi scias, ke ni kunvenas ĉi tie ĉiuĵaŭde. Mi nun volas rakonti al vi, kial mi forlasis kuiritajn manĝaĵojn. - Iutage mi travivis infarkton. Mi estis enhospitaligita kaj ricevis medikamentojn. Tiuj kaŭzis al mi pliajn malsanojn de cerbo kaj vertebro, altiĝis mia sangopremo, ĉesis bone funkcii la endokrinaj glandoj, mi rapide dikiĝis. Longe mi ne povis trovi konvenan kurac-metodon. Post multa studado mi ekkonis krudvegetarismon kaj fastadon. Dank' al tio mi fariĝis tute sana homo. Krudvegetarana manĝado krome kaŭzis, ke mi eksentis trankvilon en la cerbo kaj en la nervoj."

Poste la maljunulo petis la aliajn krud-vegetaranojn prezenti iliajn spertojn pri la afero. Unu sinjorino (ŝia nomo estis Vafaii) rakontis: "Mi estis dikulino kun 11 diversaj malsanoj. Nun mi estas tute sana, eltenas varmon kaj malvarmon, mi tute ne laciĝas tiel rapide kiel antaŭe. Ankaŭ mia nerva sistemo trankviliĝis, mi ne nerveziĝas. Antaŭ kelkaj tagoj ekzemple frapis en min surstrate motorciklisto. Mi ridetis - kaj ankaŭ li! Antaŭe mi eble estus doninta al li vangofrapon." Plie ŝi rimarkigis, ke ja neniu besto sur la mondo manĝas kuiritajn manĝaĵojn, - kial do tion faras la homo?

Oni petis ankaŭ min, ke mi diru ion pri la temo. Mi parolis Esperante kaj s-ro Karammudin tradukis mian paroladon en la persan lingvon. Mi rakontis, ke kiam mi estis knabo, mi rifuzis kun miaj amikoj fiŝkapti kaj ĉasi. Ne plaĉis al mi, ke oni trompas fiŝojn per surhoka allogaĵo, ke oni kaptas tielmaniere malsatan fiŝon. Tio ŝajnis al mi egoisma, kruela kaj terura akto. Estis por mi strange, ke ekz. se infano mortigas formikon, la patrino klarigas, ke tio estas maljus-

ta, ĉar formiko ja estas malforta kaj malgranda kaj ne malutilas al la homo. Sed samtempe la patro de la infano buĉas kokon kaj la patrino ĉi-foje ne kontraŭstaras la patron, sed ankaŭ manĝas la buĉitan beston, laŭ la tradicia islama kutimo. Tiam en la restoracio ekstaris iu homo kaj rakontis, ke en la Korano (la sankta libro de islamanoj) ekzistas pli ol 30 paragrafetoj, per kiuj Allah (dio) rekomendas manĝi viandon. Tamen ekzistas unu paragrafo kontraŭ ĉiuj ceteraj. En ĝi tekstas: "Ni kreis grenojn, fruktojn ktp. por ke vi homoj manĝu el ili." Tiu paragrafo signifas ke Allah ne kreis viandon por ke la homoj manĝu ĝin. Alia diraĵo en Islamismo diras, ke oni ne tuŝu mortintojn, ĉar ili estas tre malpuraj aferoj. Tio ja signifas ke Islamo ne permesas manĝi mortintojn. Li ankaŭ legis citaĵon de Imame Ĥomejni (irana islama ĉefo), en kiu tekstis ke "Viando estas veneno".

La diskutado en la krud-vegetarana restoracio en Teherano fariĝis vere interesa kaj instrua. Mi esperas ke ankaŭ la legantoj de la revuo Esperantista Vegetarano konsideros tiaj la fragmentojn, kiujn elektis por ili

La Landa Reprezentanto-Peranto en Pakistano



PRI INTERESA LIBRO:

LA JOGO DE LA NUTRADO

(Unua parto)

La homo, kiel la naturo, ne havas nur fizikan realecon. Krom la fizika korpo, li posedas ankaŭ aliajn pli subtilajn korpojn: sentan, intelektan, animan, spiritan, kaj oni devas nutri ankaŭ tiujn, ne forgesante la eteran naturon de la nutraĵo. Ĉiuj aktivecoj, kiuj kontaktigas nin kun aliaj substancoj, aliaj vivaĵoj, aliaj regionoj (spirado, amo, pensado, preĝado, meditado) estas formoj de nutrado. Tial Omraam Mikhaël Aïvanhov nomas la nutradon jogo. Lerni manĝi, tio signifas lerni elekti nur la plej purajn elementojn, kiuj renovigos nin ĉiunivele. Jen kelkaj eltiraĵoj de tiu libro.

Se mi petas vin klopodi manĝi silente (ne nur ne paroli, sed ne brui per la manĝilaro), longe maĉi ĉiujn buŝplenojn, profunde spirante de tempo al tempo, sed ĉefe koncentriĝante pri la nutraĵo kaj dankante la Ĉielon pro tiu riĉeco, tio estas, ĉar tiuj ekzercoj, ŝajne superfluaj, troviĝas inter la plej bonaj por akiri ver-

an sinregadon. Ĝuste la regado super tiuj etaj aferoj kondukas vin al kapablo regi super la grandaj.

Evidente malfacilas silenti dum la manĝoj por koncentriĝi nur pri la nutraĵo... Kaj ĉe multaj, kiuj sukcesas silenti kaj atingi regadon super siaj eksteraj gestoj, bruas ene... Kaj kiam oni sukcesis kvietiĝi ankaŭ ene, jen la pensoj vagabondas. Tial mi diras, ke nutrado estas jogo, ĉar kapabli manĝi postulas atenton, koncentriĝon kaj regadon. Dum la manĝado ni devas zorgi pri tio, kio plej gravas, tio estas pri la disvolvo de niaj koro, intelekto kaj volo.

Ĉu vi volas disvolvi vian intelekton? Nu, vi havas okazon fari tion ĉiufoje, kiam vi volas uzi la objektojn, kiuj staras sur la tablo. Provu preni kaj meti ilin sen frapi la tablon aŭ alian objekton per ili, tio estas bona ekzerco de atento, de antaŭzorgemo.

La etaj mallertaĵoj dum la manĝado anoncas, ke dum la vivo la koncernulo multon difektos. Tio indikas, ke mankas al li ena atento, kaj oni povas antaŭvidi, kion li faros ĉe gravaj eventoj de la vivo: kiel li parolos kaj agos senatente, taŭzante la aliajn, koliziante kun ili, kaj li bezonos jarojn por ripari siajn mallertaĵojn, kaj devos longe suferi...

Por evoluigi vian koron, vi evitos brui kaj ĝeni la aliajn, kiuj same bezonas kvietiĝi, koncentriĝi, mediti. Multaj pensas: "Kio pri la aliaj? Kial zorgi pri ili?" Jen kaŭzo, pro kiu la tuta mondo malprosperas: oni ne pensas pri aliuloj. La homoj ne kapablas vivi kune, ĉar ili havas nenian respekton, nenian atenton unu al la alia. Manĝi kun aliaj homoj estas do bonega okazo por evoluigi sin kaj plilarĝigi sian konsciencon.

Ke iu taŭge evoluis, tion signas la konsciiĝo en li, ke li apartenas al tuto multe pli vasta ol estas li mem. Li zorgas ne ĝeni ties harmonion per siaj aktiveco, pensoj, sentoj, interna bruo. Vi diros: "Pri kio vi parolas? Kio estas interna bruo?" Nu, ĉiu bruo rezultas el disonanco, kaj la bruo, kiun ni kaŭzas interne per niaj turmentoj, niaj ribeloj, malkvietigas la psikan etoson. Kiu faras tian bruon, tiu scias, ke ĝi estas tre malbona eĉ por li, kaj ke foje tiu bruo aperos en lia korpo kiel malsano psika aŭ eĉ fizika.

Kiam vi nutras vin, ne forgesu direkti vian amon al la manĝaĵo, ĉar tiam ĝi malfermiĝas por doni la tuton de siaj trezoroj. Vidu la florojn: kiam la suno varmigas ilin, ili malfermiĝas, sed kiam ĝi malaperas, ili fermas sin.

Kaj kio pri la nutraĵo? - Se vi ne amas ĝin, ĝi donos al vi preskaŭ nenion, ĝi fermiĝos. Sed se vi amas ĝin, manĝas ĝin kun amo, tiam ĝi malfermiĝos, eligos

sian bonodoron, donos al vi ĉiujn siajn eterajn partetojn.

El la libro
"La jogo de la nutrado"
tradukis Nancy Fontannaz
(Svislando)

***

Al tiuj, kiuj deziras legi la tutan libron, sed ne povas aĉeti ĝin, mi proponas pruntedonon. Bv. skribi al mi kaj precizigi la lingvon! Ĝi ekzistas en la franca (originala), angla, germana, hispana, itala, portugala, nederlanda, greka kaj baldaŭ norvega: N. Fontannaz, Ruisselet 9, Pully, Svislando.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

LA SISTEMO DE IVANOV

AŬ SKOLO DE NATURA FILOZOFIO

Porfirij Kornejevič Ivanov naskiĝis en la jaro 1898. Li estis ordinara vilaĝa viro, eble nur iom pli alta kaj pli forta ol liaj samvilaĝanoj. Ĝis la aĝo de 35 jaroj li vivis ordinaran vivon, pugnobatalis (laŭ la vilaĝa moro: teamo kontraŭ teamo), normale trinkis kaj manĝis. En la jaro 1933 li foje sidis sur monteto, kaj tiam io okazis. Falis sur lin ia "prilumiĝo", li subite ekkomprenis, kiel li devas vivi kaj agadi. Ekde tiu tempo li dum 50 jaroj faris eksterordinaran eksperimenton. Li vizitis la tiamajn elstarajn sovetiajn politikistojn Lunaĉarski (filozofo, fondinto de la sovetia marksisma art-teorio) kaj Krupska (pedagogino, organizantino de la sovetia lerneja sistemo kaj edzino de V.I. Lenin*), kiuj subtenis liajn ideojn kaj li ricevis dokumenton, kie tekstis, ke li faras sur si sciencan eksperimenton kaj ĉiuj sovetiaj organoj estas petataj helpadi lin.

Estas vintro. Ĉie regas kruela frosto. En negrandan urbeton eniras sola vojulo. Hazardaj pasantoj gapas al li, maljunulinoj krucumas sin. Al la vojulo aliras milicisto: "Civitano, kial vi ne estas normale vestita? Ni iru al milicejo!" Kaj li forkondukas la altan viron kun barbo kaj vojbastono, kiu kuraĝe paŝas per nudaj piedoj sur frostiĝinta neĝo, ruĝiĝinta pro la frosto, vestita nur en malstrikta nigra kuloto (mallonga pantalono ĝis genuoj*).

Kiu li estas? Kial li estas preskaŭ nuda? - demandas la loka milicestro. Tiam Porfirij Kornejeviĉ elprenas sian "defendilon", la dokumenton. La milicisto legas: "helpadi" - kaj helpas... Devigas lin

manĝi, vestas lin per palto kaj feltbotoj - tiel kiel decas al civitano dum forta vintro.

Eliras Ivanov el la milicejo. Li renkontas junuleton en malbonaj ŝuoj. "Jen por vi, karuleto, feltbotoj." Al plia hazarda maljunulo li fordonas sian palton. Kaj ree paŝas sur la vojo viro kun barbo kaj bastono en nigra kuloto...

Dum la Granda Patria Milito, dum vintro, kaptis Ivanov'on faŝistoj. Unu el la kutimaj ekzekutmanieroj estis priverŝado per malvarma akvo dum forta frosto. Tiel pereis generalo Karbyŝev kaj centoj da aliaj en diversaj landoj de Eŭropo. Nur unu Franco onidire ne frostmortis: li scipovis aŭtotrejnadon kaj imagis, ke li sunumiĝas somere sur plaĝo... Ankaŭ Ivanov estis same torturita. Dum dek du horoj oni veturigis lin per aŭto kaj priverŝadis lin per glacia akvo - ĉio ĉi rezultigis nur vaporon kaj fajrerojn el liaj okuloj, kvankam estis minus 40 gradoj! Miregis la Germanoj kaj prefere lasis foriri Porfirijon...

Ivanov ekiris vojon de reunuiĝo kun la naturo. Li ofte diradis: "Dio estas la homo, kiu plene kuniĝis kun la naturo." Kaj la naturo akceptis lin. Ĝi donis al li grandan biologian potencon. Ivanov dum semajnoj malhavis loĝejon, nutris sin unufoje dum 3-4 tagoj, praktikadis longajn fastadojn. Lia plej longa fastado daŭris 108 tagojn, el kio li vivis 50 tagojn sen akvo. Li sorbadis akvon el la ĉirkaŭa medio, tra la haŭto kaj la energion donadis al li la suno kaj la aero. Porfirij tiun energion eĉ pludonadis al aliaj homoj, precipe al malsanuloj. Estis tagoj, dum kiuj li akceptis ĝis 300 malsanuloj, kaj onidire sanigis ĉiujn. Per siaj potenco kaj biokampo li levadis paralizitojn, redonadis eĉ vidpovon. Li scipovis efiki al unuopaj ĉeloj de la organismo kaj por atingi malsanulon li estis kapabla kuri en malbona vetero eĉ 70 kilometrojn. Antaŭ kuraci tre komplikajn malsanojn li foriradis en stepojn kaj arbarojn por ŝarĝi sin per energio. Li tre malmulte dormis, iam nur du horojn, ofte nur starante.

Ivanov ofte diradis: "En la naturo estas nenio malbona. Ni prenas de la naturo troan varmon kaj dolĉecon. Tio nin mortigas. La homoj malsanas pro manĝaĵoj, vestoj kaj loĝejoj. Ni povas malhavi kaj manĝojn, kaj vestojn, kaj loĝejon". Tio proksimas al eldiroj de la fama naturfilozofo Vernadskij (sovetia natursciencisto, la unua prez. de la Sovetia Akademio, fondinto de geokemio, biokemio kaj scienco pri biosfero*), kiu nomis la nunan situacion heterotropa vivo (manĝado de la ĉirkaŭaĵo) kaj la estontan aŭtotropa (kiel vegetaĵoj). Al

la simila starpunkto venis ankaŭ Ciolkovskij, sed ili estis nur teoriuloj, dum Ivanov montris la aŭtotropan vojon en la praktiko. Li nenion postulis de la ĉirkaŭaĵo, sed ankaŭ nenion rifuzis. Li ĉiam ripetadis: "Ne mortigu la naturon kaj ĝi ne mortigos vin." - Nutrado unufoje dum kvar tagoj, neuzado de vestoj kaj loĝejoj (do eviti la donacojn de la civilizo) - tio estas la unua paŝo al aŭtotropa vojo de la homaro.

Porfirij Kornejeviĉ trairis preskaŭ la tutan Rusion. Li serĉis la biologie plej aktivan lokon kaj trovis ĝin: monteton apud la vilaĝo Bogi en orienta Ukrainio. Tie li ekloĝis, akceptadis malsanulojn kaj kuracis ilin. Li ilin kondukadis sur la monteton por plifortigi ilin per biokampo de la tero.

Malsanulojn li kuŝigis sur liton. Unu manon li metis sur la kapon, per la alia li prenis la piedfingrojn kaj lasadis trairi tra la malsanulo bioenergian impulson. Kelfoje la malsanuloj eĉ konvulsiis kvazaŭ sub influo de elektrokurento. Poste li malvestis la novulon, senkonsidere de la vetero, kondukis lin eksteren kaj propramane li priverŝis lin per glacia fonta akvo. Plejofte jam tio suficis por resaniĝo. Sed la malsanulo deviş senlime kredi al la kuracanto. "Petu min, ke mi donu al vi sanon!" - estis liaj oftaj vortoj.

Ĉirkaŭ la neordinara homo grupiĝis areto da adeptoj. Inter ili ĉefe tiuj, kiujn li kuracis, preskaŭ levis el la ĉerko. Maljunuloj lin adoris kvazaŭ dion. En lia domo ĉiam svarmis la popolo, kaj por ĉiuj estis loko, tegmento kaj manĝo. Ivanov mem preparis manĝaĵojn por la gastoj. Kaj ankaŭ tiuj manĝoj estis kuracaj. Eĉ glaso da akvo, kiu trairis liajn manojn, havis miraklan forton. Liaj adeptoj aperis ankaŭ en la vicoj de scienca junularo (ĉefe moskvanoj). Pilgrimantoj vojaĝis en la vilaĝon Bogi el la tuta lando kaj eĉ el eksterlando. Li akceptadis ĉiujn, babilis kun ili, kuracis. Li sanigis eĉ alkoholulojn kaj skizofreniulojn...

Kelkfoje Ivanov vizitis laŭ la invito de la disĉiploj la ĉefurbon. Imagu dum vintro sur la moskvaj stratoj preskaŭ nudan homon, avon kun barbo en nura kuloto. La homoj blekis, mokis, ŝutis vitron sub liajn piedojn. Kiam iu moknomis lin Jesuo Kristo, Ivanov respondis: "Se mi estus Kristo, vi min krucumus." Ivanov plurfoje skribis al diversaj organoj, proponante sian sistemon. Sed kiam li en la jaro 1979 venis en Moskvon por proponi la sistemon, oni lin kaptis kaj perforte "kuracis" de lia "unuiĝo kun la naturo". Oni injektis al li arsenon. Savis lin liaj disĉiploj, kiuj lin reveturigis en la naturon. Ekde tiam havis Ivanov ŝvelintan kruron. Kiam oni lin demandis, kial li kuracas centojn da homoj kaj mem havas malsanan kruron - li respondis: "Mi ensorbis ĉiujn malsanojn en ĉi kruron."

En la jaro 1982 Ivanov skribis leteron al la ĝenerala sekretario de CK KPSU L.I. Breĵnev. Lia letero estis transdonita al la Ministerio pri Sanprotekto, kie oni traktis liajn spertojn pozitive. Ekde tiu tempo la vilaĝon komencis vizitadi sciencistoj kaj aktiviĝis ankaŭ liaj disĉiploj. Estis mirige observi konversaciojn de Ivanov kun alilandaj sciencistoj. Li ne bezonis helpon de interpretistoj, kvankam li krom la rusa sciis neniajn lingvojn. Porfirij parolis en sia lingvo, la sciencistoj en siaj, kaj ili tamen komprenis unu la alian (ĉu telepatio?). Ivanov multe legis, sed kiel?! Li prenis libron, tenis ĝin inter la manplatoj kaj... povis konversacii pri la enhavo de la libro. Rekomendata literaturo de Ivanov estis "Sep tagoj en Himalajoj" de V. Sidorov. Al joganoj Ivanov diradis: "Mi lernas ĉe vi. Sed jogo estas vojo longa, senfina. Ĉi nefinebla rado ne estas por la rusa homo."

Oni demandis Svjatoslavon Reriĥ pri Ivanov. Li respondis, ke en Hindio oni konas Ivanov'on kaj nomas lin "Ivan la Centmila". Li krome diris, ke "io nova, ankoraŭ ne estinta komenciĝas en Rusio" kaj ke "areto da fortoj en Rusio renversos la tutan mondon".

En la jaro 1983 Ivanov decidis forpasi. Li diris, ke la Naturo permesas al li ankoraŭ iom vivi, sed li mem volas forpasi. En lia domo kolektiĝis liaj disĉiploj kaj li transdonis al ili siajn sekretajn sciojn. Lia morto estis malfacila. Kaj antaŭ la forpaso sur liaj brusto kaj frunto onidire aperis signoj, konserviĝis eĉ diapozitivo pri la mortanta Ivanov, kun pala kruco sur la frunto (blankiĝinta pigmento).

Post artikolo en la revuo Ogonjok № 8/82 "La eksperimento daŭranta 50 jarojn" la redakcion inundis centoj da leteroj. La homoj petis la ĉefajn principojn de la Sistemo de Ivanov. Persone al ĉiuj Ivanov respondi ne povis. Li kompilis koncizan folion kun bazaj reguloj de la sistemo kaj liaj disĉiploj multobligis ilin kaj dissendis ilin. Ĉar la folio komenciĝas per la vorto "Fileto" (tiel Ivanov nomis ĉiujn), ĝi ricevis la nomon FILETO. En la Fileto estas 12 paragrafoj. Ni prezentas ilin detale:

FILETO!

1 . Dufoje dum la tago banu vin en malvarma natura akvo, por ke vi fartu bone: matene post la dormo kaj vespere antaŭ la dormo. Somere baniĝu ankaŭ tage, kie vi povas: en maro, lago, rivero, banĉambro. akceptu duŝon kaj priverŝu vin. Subakviĝu la tuta, inkluzive la kapon. Varmegan banadon finu per malvarma. Ne viŝu vin, lasu vin sekiĝi mem. Ne frotu la korpon.

2. Antaŭ la banado aŭ post ĝi, kaj se eble ankaŭ dum ĝi, eliru al la naturo, staru per nudaj piedoj sur la tero, kaj vintre - sur la neĝo, komence almenaŭ 1-2 minutojn, enspiru kelkfoje buŝe la aeron kaj pensu al vi kaj al ĉiuj homoj la sanon. Estas bone iri post la banado nude, por ke la korpo povu spiri. Ĝenerale pli ofte nudiĝu. Uzu minimume en la ĉiutaga vivo vestojn kaj neniajn sintetikaĵojn. Iradu nudpiede. Ĝue rigardu la naturon kaj akordiĝu al la vivaj fortoj de la naturo.

3. Ne uzu alkoholaĵojn kaj ne fumu.

4. Penu almenaŭ unufoje dum semajno plene ne manĝi kaj ne trinki - de vendredo (18°°-20°°) ĝis dimanĉo (12°°). Tiel vi helpos vian organismon kaj donos al ĝi ripozon. Se vi sentos malfacilaĵojn, toleru almenaŭ unu tagnokton. Iom post iom vi sentos ke via organismo povas kaj volas resti sen manĝaĵoj kaj akvo pli longan tempon.

5. Dimanĉe (post la malsatado) eliru je la 12ª horo nudpiede al la naturo, spiru kaj pensu kiel en la §2. Tiu momento fariĝos por vi festo. Glutu aeron, en ĝi estas energio - la pura nutraĵo por vi. Post tio vi povas manĝi leĝeran manĝaĵon.

6. Amu la ĉirkaŭan naturon kaj ne kraĉu ĉirkaŭ vi. La salivo estas dia nektaro. Alkutimiĝu nutri vin per salivo - en tio estos via sano. "Ĉion vian tenu en vi". Kiam oni ne manĝas kaj eĉ ne trinkas, kraĉi signifas senigi sin de la mulvalora humido. La akvo estas ĉie, en la aero, en ĉio, la organismo povas ĝin sorbi per haŭto, per spirado. Kaj precize tiom, kiom la organismo bezonas.

7. Salutu ĉiujn, ĉie kaj ĉiam. Almenaŭ pense. Se vi volas esti sana - deziru la sanon al ĉiuj, precipe al malsanuloj, maljunuloj.

8. Helpadu al la homoj per kio vi povas, precipe al malriĉuloj, ofenditaj homoj, al homoj, kiuj ion bezonas, al malsanuloj. Faru tion kun ĝojo. Respondu al iliaj bezonoj per via animo kaj per la koro. Vi akiros en ili amikojn kaj helpos al la afero de la paco.

9. Venku en vi avidecon, mallaboremon, memkontenton, profitemon, timon, hipokritecon kaj fierecon. Kredu al homoj kaj amu ilin, ne parolu pri ili maljuste kaj ne akceptu proksime al la koro malbonajn pensojn pri ili. Malbonaj pensoj malpliigas vian energion, bonaj - pliigas. Konstantaj malvirtoj kondukas al malsanoj.

10. Liberigu vian kapon de pensoj pri malsanoj kaj pri la morto. Tio estas via venko!

11. La pensojn ne izoligu de la agoj. Se vi ion tralegis, bone - sed la plej ĉefaj estas la agoj!

12. Rakontadu kaj transdonadu spertojn pri tiu ĉi afero, sed ne fanfaronadu kaj ne mienu pli grava pro tio. Estu modesta. Tiuj, kiuj ne iras laŭ ĉi tiu vojo, la ĉirkaŭuloj, forprenas vian energion. Kolektu ĉirkaŭ vi samideanojn. Nur kune vi konservos kaj pliigos la energion kaj estos paco.

Tio estas via unua ŝtupo. Ŝajne ĉio estas konata, nenio estas nova. Sed nur ĉio ĉi en unu sistemo donas grandegan energion, la naturo tiam malfermos antaŭ vi sian pordegon.

Malsato kuracas. Ankaŭ malvarmo kuracas. En Japanio oni kuracas reŭmatismon en kameroj per malaltigo de la temperaturo ĝis -150°C. Sur la sama loko, en Japanio, oni ellaboris la sistemon NIŜI por kuraci kanceron: trinkado de sukoj, 12 nudiĝoj tage en malvarmo, priverŝadoj per malvarma akvo, ktp. Preskaŭ la sistemo de Ivanov. Se oni ne resaniĝas, tio signifas, ke la malsanulo malobeis almenaŭ unu el la principoj de 7 ĝis 10.

Malsano estas sekvo de ĉiuj kolektitaj minusoj. Rigardu paragrafon post paragrafo kaj vi ekvidos, kio povis kaŭzi vian malsanon. Se vi malsaniĝis, se leviĝis via temperaturo, tamen ne ĉesu sekvi la principojn. Ne volvu vin, male, prenu malvarman duŝon. Iradu sur neĝo. La malalta temperaturo forbruligas malsanojn. Ĉe -40°C pereas eĉ kanceraj ĉeloj. Kaj multe ne trinku. Tro da akvo nur subtenos vian malsanon. Malsatu. Sed ĉiam vi devas scii, por kio vi faras tion.

Tibetaj lamaoj-kuracantoj asertas, ke se la naturo kreis la homon, ĝi kapablas ankaŭ kuraci lin. Kiel kuracilo povas servi ĉio en la monda spaco, inkluzive la spacon mem.

Feliĉon al vi, fileto!

(V. Bujak, Sovetunio)

(*Rim. de la redaktoro.)

SPRITAĴOJ DE FLOROJ

ANGELÉ JUDICKIENÉ, SOVETUNIO

Jam delonge mia loĝejo similas ĝangalon. Multfoje mi intencis iujn kreskaĵojn forigi. Sed kiujn, se ili ĉiuj estas senlime saĝaj...

Jen en angulo kreskas grandega filodendro. Mi jam intencis ŝanĝi ties nomon je "profeto", ĉar dum venas nova numero de Esperantista Veĝetarano, ĝi ĉiam etendas novan folion ĵus naskiĝintan por ĝin bonvenigi...

Sur librobranko sidas poto kun asparago. Foj-foje ĝi ornamas sin per blankaj etetaj floroj, senlime bonodoraj. Tion ĝi aranĝas plej ofte printempe por mia nomtago. Ĉi-jare ĝi pripensis ion alian. Kelkaj trunketoj, jam kelkjaraĝaj, surhavantaj multajn branĉetojn, preparis grapolojn da floroj. Apud ili naskiĝis nova trunketo. Ĝi havis dume nek branĉetojn nek foliaron, sed ekvidinte, ke ĝiaj fratoj jam floras, ĝi senprokraste preparis florgrapolojn rekte sur la trunketo. Iun tagon ili ĉiuj ekfloris kaj samtage venis letero de nia prezidanto Kristoforo. Tiel la asparago bonvenigis la leteron!

Ĉe alia muro de la ĉambro kreskas "johanido" (antaŭ kelkaj jaroj mi forŝtelis branĉeton en hejmo de certa Johano, nun mi jam scias: ĝi estas begonio). Ĝi kreskas vere fulmrapide kaj de tempo al tempo ornamas sin per grapolo da rozkoloraj floroj. La samon ĝi elpensis ankaŭ ĉisomere meze de julio. Mi decidis, ke tio estas donaco por la centjariĝo de Esperanto. La 26-an mi provis kalkuli la kvanton de floroj kaj trovis 55. Mi longe cerbumis kaj fine, ŝajne, divenis: la Universala Kongreso ja komenciĝas en la palaco, finkonstruita en la jaro 1955...

Apud la fenestro vivas ankoraŭ tute juna ĉina rozo. Ĝi ankaŭ preparis du florojn honore al nia jubileo. Tiel pensis mi... Dume la rozo elpensis ion alian: la unuan ĝi malfermis la 21an de julio, ekvidinte tra la fenestro ruĝan standardon flirtanta ĉe la najbara domo, kaj la duan la 3an de aŭgusto (memore al datrevenoj, kiam Litovio sovetiiĝis kaj poste fariĝis familiano de Sovetunio). Sed poste ties folioj unu post la alia ekflavis - al la rozo minacas morto. Pro kio? Ŝajne pro ĉagreno...

(Tion ĉi traleginte unu serioza persono ekflaris en ĝi politikan ideon... Tial mi urĝas sciigi al li kaj al ĉiuj ceteraj, ke mi volis diri nenion danĝeran, krom nia vegetarana ideo: "Vivu kaj lasu vivi!...)

Apud la rozo sur la tablo prosperis blanke-verda kresk-

aĵo: fasko da longaj mallarĝaj folioj, brilantaj per strioj blankaj kaj verdaj. Ĝi ĉarmas pro tio, ke ĝia multnombriĝo vere eksterordinaras. Dezirante naski infanojn ĝi eligas trunketon, longan kaj flekseblan, viposimilan, sur kiu jen tie kaj jen ĉi tie elkreskas idoj, havantaj folietojn kaj radiketojn tute pretaj por kreski sendepende de la patrino... Paralele sur la sama trunketo aperas blankaj floretoj, kiuj finflorinte lasas skatoletojn plenplenajn da semoj. Iu najbarino foje diris, ke tiu ĉi kreskaĵo purigas aeron. Mi respondis nenion, tamen silente ekpensinte: "Bonege, ties idoj plenigos mian oficejon, kiu ja ĝuste nun okupiĝas pri la purigo de naturmedio. Ŝajne ĝi kaptis miajn pensojn kaj tuj penis multobliĝi laŭeble plej rapide. Tio tamen ekmalplaĉis al mia edzo, kiu iun matenon, dum mi forestis, senkompate forigis ĉiujn infanhavajn trunketojn... Ekde tiu tago la ĉina rozo pro ĉagreno kaj funebro ekmalsanis nekuraceble...

Mia ŝategata kreskaĵo estas kalanĥoo (latine Kalanchoe daigremontiana). La edzo ĝin malŝategas terure. Tamen ĝi bone sentas sian utilon al homoj kaj pro tio abunde naskas idojn sur la randoj de siaj folioj. Ili apenaŭ atingas grundon kaj tuj kreskas fulmrapide. Mia edzo, akvumante la tutan ĝangalon, la menciitan kreskaĵon preskaŭ ĉiam "forgesas", esperante mortigi ĝin per soifo. Tamen ĝi kapablas kreski sen akvo kaj foje eĉ sen grundo... Foje mi forplukis pinton de ĝia sufiĉe kadukiĝinta parto kaj metis ĝin sur tablon en la kuirejo, kie ĝi restis forgesita. Preskaŭ post unu monato mi ekvidis, ke tiu forplukita pinto, sen manĝaĵo kaj trinkaĵo, eligis paron da novaj folietoj, kaj el la trunketo ĉiuflanken atendiĝas radiketoj... La kapo senkorpa volas vivi! Ĝi ja bone scias sian utilon por la homoj. Mi aŭdis, ke oni ĝin nomas "hejma kuracisto". Necesas nepre ĝin meti en la grundon! Feliĉe ĝi plu kresku!

Iun tagon mi en poto ĉe iu floro ekvidis kreskaĵeton, tre similan al la kampara frago... Ĝi kreskis, ne unu, eĉ kelkaj, do mi ilin transplantis aparte. Ili preparis florojn kaj iun tagon ekfloris. Tamen anstataŭ atenditaj blankaj floroj de fragoj aperis similaj, sed flavaj. Honore al Kristoforo, de kiu mi tiam ricevis leteron, mi nomis la kreskaĵon "kristoforido". Sed prisopiritajn berojn mi ne ĝisatendis. Post la floroj restis nur abundaj semoj... Do ankaŭ ĉi kreskaĵo zorge lasis por la mondo sian idaron!...

Estas ankoraŭ unu mirakleto, kiun aranĝis por mi bukedo da ĝardenaj floroj, forplukitaj jam antaŭ monato (en la gepatra lingvo ni nomas ilin floksoj). Mi metis ilin en vazon kun akvo kaj ekatendis kiam do finfloros la

lasta floreto. Pasis tagoj, semajnoj... Unuj forfloris, aliaj ekfloris... Mi decidis: ili atendas mian naskiĝtagon. Antaŭ tri tagoj mi kalkulis ĉiujn floretojn: florantajn kaj velkantajn: entute estis 53! La forplukitaj floroj en la vazo tute ĝuste memoras nombron de miaj jaroj, kvankam miaj amikoj, eĉ mia propra edzo forgesis... Nu, la homoj dronas en siaj propraj zorgoj, dume floreto volas danki pro guto da pura akvo. - La "mia" tago venis. Tiam floris jam ĉiuj floroj. Ili salutis min dum la lasta tago de sia vivo! Poste la folioj velkiĝis kaj la trunketoj ekputris, ilia vivo estingiĝis, sed la radikoj en la ĝardeno vivas daŭre. Eble venontsomere ili denove elpensos ion neforgeseblan? Ni esperu!

Fine ankoraŭ io... Antaŭ 11 jaroj en nia oficejo elkreskis sur la fenestro ajlosimila verdaĵo. Iun tagon ĝi eligis trunketon kaj la 20an de junio malfermiĝis rozkolora floreto. Tiutage venis el Pollando mia amiko Jozefo. Mi diris ŝerce al mia kolegino: "La floro salutas la gaston!" Kaj la floreto tion rememoris: en la jaroj 1978 kaj 1979 ĝi ree ekfloris, ĝuste la 20an de junio! Mi ĝin kunprenis hejmen. Iu diris: ĝi estas amarileto. Ĝiaj floroj multfoje ĝojigis min per siaj spritaĵoj. Ĉi-jare ties bulboj pasigis vintron subtable en saketo. La 17an de aprilo mi rimarkis, ke ili jam pretas kreski. Mi ilin ekplantis. Unu elinter ili jam post kelkaj tagoj eligis trunketon kaj la 27an ekfloris. Kion ĝi bonvenigas? (Eble novan numeron de EV? Ni esperu!)

Hodiaŭ, dum mi fintajpas ĉi memoraĵojn pri miaj kreskaĵoj, mia karega asparago denove abunde ekfloris. La aromo pleniĝas la tutan loĝejon. Pri kio ĝi pensas? Eble pri nia honora prezidanto Ernesto Váňa, kiu en ĉi tagoj festas sian jubileon?

Jen kelkaj spritaĵoj, kiujn elpensis la familianoj de mia ĝangalo, vivantaj nuntempe. Pri la mortintaj mi ne plu parolas, tamen ankaŭ tiuj ne estis malpli saĝaj...



Tra la mondo

NATURA KURACADO

Esperantista Naturkuracista Asocio (ENA) estis fondita en 1986 por disvastigi naturmetodan kuracadon inter esperantistoj kaj ankaŭ por interligi la fakulojn kaj interesulojn pri naturkuracado. Nun ENA havas 40 membrojn el 25 landoj; la prezidanto estas Carmen Mallia el Malto.

Bonvenaj estas ĉiuj, kiuj estas profesiuloj aŭ havas simplan intereson pri Homeopatio, Orienta Medicino, Akupunkturo, Akupresuro, Radiestezio, Jogo ktp. La membroj ricevas senpage ENA-informilon kun riĉaj informoj. Jarkotizo estas 2 $. Informoj: Puramo Chong, C.P.O. Box 3047, Seoul, Koreio.

(Laŭ HdE)

KROMPAGO... POR LA SANO

En Lvov'a Kooperativo Konvejer (Sovetunio) oni krompagas al ĉiuj nefumantoj krompagon de cent rubloj. Decidis pri tio laborista estraro de la entrepreno. "Kune kun kuracistoj kaj sociologoj ni analizis la situacion kaj ni estis ege surprizitaj" - diris la ĝenerala direktoro V.Vologĵin. "Fumas pli ol duono de la laborantaj viroj. Kvankam tio estas malĝojiga, al nikotinismo alkutimiĝis ankaŭ junaj homoj kaj virinoj. La laborista estraro okupiĝis pri la problemo ne por influi la ekonomiajn rezultojn, sed pro tio, ke la fumantoj ĝenas la aliulojn, neparolante pri tio, ke ili pli frue laciĝas ol la nefumantoj. La centrublan krompagon ricevas ĉiuj nefumantoj senescepte, post konsento de la estroj kaj laboristaj komitatoj. Tiuj, kiuj ĉesis fumi antaŭ duonjaro, ricevas 50-rublan krompagon: post duonjaro la sumo duobliĝos.

(Laŭ Zdravotnické noviny)

NATURKURACISTOJ KONTRAŬ AMALGAMO

4000 ĉeestantoj de la 20a medicinista semajno en Baden-Baden, F. R.Germanio,, aŭskultis averton kontraŭ la uzado de amalgamo por riparado de dentoj. Amalgamo estas duaranga miksaĵo, kiu transdonas al la homaj histoj eretojn el la metaloj. Tio kaŭzas venenigon de la korpo, kaj la sekvoj estas kapdoloroj kaj aliaj malfacilaĵoj. La amalgamo ekz. difektas enzimojn, kiuj estas gravaj por metabolismo. Kontraŭ uzado de amalgamoj por gravedaj virinoj avertas eĉ la federacia sanministerio de FRG. Se oni anstataŭ amalgamo uzas ekz. porcelanon aŭ oron, malaperas multaj alergioj. Eretoj de arĝento kaj kupro, kiujn enhavas amalgamo, povas kuniĝi kun molekuloj de albumenoj kaj krei haŭtmalsanojn, multipleks-sklerozon kaj kronikan inflamon de dika intesto. La sanitar-ministrino de FRG D-rino Süssmuth deklaris dum la medicinista renkontiĝo, ke nur kuracistoj-biologoj estas kompetentaj

gvidi la san-instruadon laŭ la natura vivmaniero.

(Süddeutsche Zeitung)

DIVERTIKULOZO

Divertikulozo estas karakterizita per multnombraj kavaĵoj en la dika intesto kaj ĝenerale ĝi estas konsiderata unu el la plej oftaj malsanoj de la civilizita mondo. Konfirmas tion ankaŭ sciencaj laboraĵoj el Usono, Grandbritio kaj Grekio. Grupo da grekaj aŭtoroj provis ekkoni kaj prijuĝi la rolon de la nutrado en la ekesto kaj evoluo de ĉi malsano.

Per intervjua metodo ĉe centoj da malsanuloj ĉe kiuj estis rentgene konstatita diverkulozo, estis esplorita konsumado de la nutraĵoj kaj la rezultoj estis komparitaj kun la rezultoj akiritaj de 110 pacientoj kun ortopediaj perturboj. Montriĝis, ke la malsanuloj je divertikulozo manĝis malpli ofte legomojn, nigran panon kaj kun etaj diferencoj ankaŭ fruktojn kaj terpomojn. La diferencoj estis statistike okulfrapaj. La malsanuloj je divertikulozo manĝis pli ofte viandon kaj viandaĵojn, kun pli etaj diferencoj ankaŭ lakton kaj laktaĵojn. La aŭtoroj provis objektivigi la riskon malsaniĝi je divertikulozo ĉe la du grupoj ĉe la diversaj proporcioj de la konsumado kaj venis al la konkludo, ke la grupo kun ofta konsumado de viando kaj malgranda konsumkvanto de legomoj havas la riskon proksimume 50-oble pli grandan.



SUKCESA MEMKURACADO

Antaŭ du jaroj antaŭdiris kuracistoj al la 48-jara iama sekretariino kaj patrino de tri infanoj Liliane Delcour el ĉirkaŭaĵo de Grenobloe nur du jarojn da vivo. Ŝia diagnozo estis multobla sklerozo kaj kancero de la brusto. Sinjorino Delcour antaŭ kelkaj jaroj paraliziĝis kaj estis ligita al invalida ĉareto. Ŝi unue volis memmortigi sin, sed poste ricevis ideon, kiu helpis ŝin: ŝi komencis praktiki naturan nutradon kaj moviĝadon en la naturo. Por venki sian malsanon ŝi decidis trairi Afrikon. Per superhoma forto ŝi forlasis la ĉareton kaj komencis moviĝi. Post kvinmonata trejnado, kiun ŝi praktikis kontraŭ la rekomendo de kuracisto, kiu preskribis al ŝi plenan trankvilon, ŝi komencis trotadon, unue tra montetoj ĉirkaŭ Grenoblo, kun helpo de lambastonoj, kiujn ŝi post ia tempo povis demeti. Tio estis komenco de ŝia memkuracado. Sekvis trotado en Hispanio, kie ŝi enŝipiĝis kaj albordiĝis en Maroko. Ŝi poste tramigris Maŭritanion, Senegalion, Malion, Dahomeon, Ganon, Togon, Beninon, Nigerlandon kaj Ĉadion, kie ŝi estas nun. Ŝi trotas 4-6 horojn tage kaj tagmeze, dum la plej forta sunbrilo ripozas. Tre helpas ŝin amikeco kaj gastamo de la popolo. Sinjorino Delcour diras: "Mi volis montri al malsanuloj, ke la homo povas decidi pri si mem. La homoj ofte rezignas pli frue ol ili komencis batali. Kial oni rekomendas senmovecon al malsanuloj?"

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 370 10 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W.Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D - 6227 OESTRICH - WINKEL
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsebeemden 7, B-2241 Zoersel
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR17 2NE
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Oĺga Novotná, Riznerova 2, CS-811 00 BRATISLAVA
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES, Francio
F.R.Germanio: Detlef Meier, Marktplatz 8, D-6050 Offenbach
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 - HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, Tel.758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto,6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sud-Afriko: J.P.Hammes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA ĝir. 172716-3
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

***

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985